

Kriya Yoga Nusantara

Jantung Hati Spiritual (Hridaya)

Posted on [Maret 20, 2017](#)



Sama seperti tubuh manusia yang memiliki anatomi (tulang, daging, saraf, dan sebagainya), demikian juga ada anatomi yang sifatnya Esoteris. Selain ketujuh chakra yang telah banyak dikenal, beberapa sekolah spiritual juga banyak yang berbicara tentang chakra-chakra di luar Sushumna. Diketahui bahwa ada bagian lain dari Sushumna atau saluran pusat, yang terpisah dari keadaan normalnya yang biasanya selalu mengalir dari chakra dasar hingga ke chakra mahkota. Saluran lain tambahan ini menurun dari Chakra mahkota ke pusat Jantung Spiritual, yang dalam tradisi sanskrit disebut Hridaya.

Menurut guru-guru besar seperti Ramana Maharishi dan Ganapati Muni, ada dua pusat jantung. Yang pertama pusat jantung pada tubuh halus atau Anahata Chakra, yang kedua adalah Jantung Spiritual atau pusat dari Tubuh Kausal/Sang Jiwa, yang terletak di sebelah kanan dada. Dari sana seseorang dapat secara langsung mengalami semua kemampuan dari tubuh Kausal/Jiwa. Pusat jantung ini melampaui Tubuh Kausal sebagai pusat kesadaran yang melampaui dualitas. Pusat ini sebaiknya tidak dibingungkan dengan chakra jantung/anahata, yang bersifat kebaktian dan mungkin masih terikat pada bentuk maupun konsep.

Pengertian hati yang lebih tinggi atau Hridaya ini ditekankan pada study-study Vedanta, sebagai tempat Pembebasan...



HATI DAN TANTRA

Seorang Guru Tantra yang sangat dikenal di masa silam Abhinavagupta, mengatakan bahwa Hati (Hridaya) adalah simbol pusat pencerahan dan Identitas Sejati dari Siwa-Shakti (kesadaran murni dan kebahagiaan tak

terbatas) dan juga merupakan tempat tinggal dari pelukan abadi mereka.

Abhinavagupta juga mengidentifikasi jantung dengan konsep Buddha yaitu Madhya, yang berarti “tengah” atau Pusat dari Dia yang berada dimana-mana. Hati berdiri sebagai keutuhan yang mencakup segalanya, melampaui segala perbedaan, bebas berada di tengah-tengah dari dua kutub pengalaman dualitas. Sebagaimana Muller-Ortega mengatakan, “Hati sebagai Madhya yang mendasari dan menjadi mediasi antara dua kutub dualitas. Hal ini dapat ditemukan di mana saja, bukan sebagai konten tambahan kesadaran, tetapi sebagai pengungkapan dari sifat kesadaran itu sendiri... Hati selalu menjadi unsur ‘ketiga’ yang men-transenden-kan, memotong, dan pada akhirnya, menyatukan semua pertentangan dualitas.

Karena Hati adalah pusat yang murni, Abhinavagupta pernah menyebutnya sebagai ‘Yang melampaui’ tubuh atau dunia; selain dia pun mengetahui Hati sebagai ambang batas dimensi atau tempat persimpangan (terjemahan lain dari Madhya). Madhya adalah titik dari mana realitas terbatas muncul dari Sang Absolute dan yang juga kemudian terus larut kembali dalam Sang Absolute ... Ini adalah kondisi dari Hati.

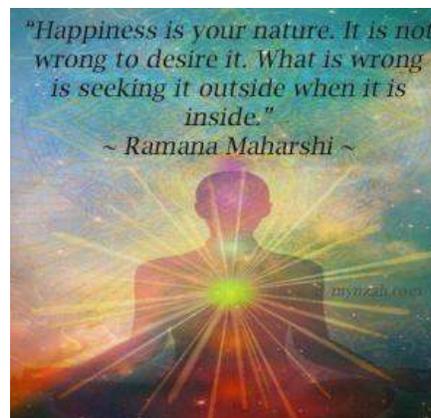
Dengan demikian, Hati adalah tempat emisi dan penyerapan, atau resolusi dan pembubaran. Dalam simbolisme cosmo-erotic Tantra, Abhinavagupta menggunakan gambar dari vulva, gua, dan bunga teratai untuk mewakili Hati. Ia menegaskan bahwa di tengah Jantung, pilar phallic cahaya yang merupakan Lingga Shiva menyatu dengan Guha (gua), jurang vagina yang juga merupakan simbol dari kegelapan.

Karena pentingnya Kebangkitan Hati di Abhinavagupta Tantra, sang Guru mengevaluasi ulang semua ritual, dan menyatakan bahwa penyerapan langsung di Hati telah memenuhi semua tujuan dan dengan demikian menyingkirkan kebutuhan untuk setiap ritual.

“Memang, pintu masuk ke Hati merupakan inisiasi, bahkan jika ritual yang sebenarnya untuk sebuah inisiasi belum dilakukan.” Para Adept yang telah terjaga Hati nya, memahami esensi dari semua ritual bahkan tanpa mengetahui ritual khusus mereka.

Terkait hal ini, Abhinavagupta sering menekankan, adalah sifat alami Hati. “Yang Tertinggi... selalu hadir di mana-mana, dan tanpa dimensi spasial atau temporal, dari sebelumnya dan selanjutnya; tidak dapat dipungkiri dan disembunyikan. Apa lagi yang kemudian dapat dikatakan tentang hal itu?”

Meskipun demikian, Abhinavagupta banyak mengatakan tentang Hati tak terlukiskan dan metode kebangkitannya. Baginya, fungsi dan makna dari ritual ini adalah proses mengambil alih identitas Dewa menjadi identitas sendiri di Hati.



RAMANA MAHARSHI DAN AMRITA NADI

Berkaitan dengan ajaran Ramana Maharshi tentang hubungan Diri Sejati ke tubuh fisik, seperti juga cara Abhinavagupta, pada abad sebelumnya, Sri Ramana paling sering menggunakan istilah Hridayam (Hati) untuk menunjukkan keaslian Sang Diri. Selain itu, Sri Ramana menolak ajaran yoga klasik yang menyatakan bahwa tempat tinggal realitas ada di atas mahkota. Sebaliknya, ia mengajarkan bahwa domain di atas kepala hanya sebagai kursi saja bagi Shakti. Diri Sejati, di sisi lain, adalah berada (dalam hubungannya dengan tubuh fisik) di sisi kanan dada. Dia menjelaskannya sebagai berikut:

(Bhakta) “Tapi apakah benar-benar ada pusat, tempat untuk ‘Diri Sejati?’”

(Maharshi) “Ada. Ini adalah pusat dari Diri yang terpisah dari aktivitas pikiran yang ada di dalam otak. Ini adalah Hati yang berbeda dari pembuluh darah, dan bukan Anahata Chakra yang ada di tengah dada.

(Bhakta) “Ketika engkau mengatakan bahwa Hati adalah pusat tertinggi Purusha, Atman, engkau menyiratkan bahwa itu bukan salah satu dari enam pusat yoga.”

(Maharshi) “Chakra-chakra dalam yoga, dihitung dari bawah ke atas, berbagai pusat dalam sistem saraf. Mereka mewakili berbagai step untuk mewujudkan berbagai jenis kekutaan atau pengetahuan yang akhirnya mengarah ke Sahasrara, teratai seribu kelopak, di mana duduk Shakti yang utama. Tetapi Sang Diri yang mendukung seluruh gerakan Shakti tidak ditempatkan di sana, ia melakukannya dari pusat Hati. ”

(Devotee) “Maka apakah itu berbeda dari manifestasi Shakti?”

(Maharshi) “Sungguh, tidak ada manifestasi Shakti yang terpisah dari Sang Diri. Sang Diri telah menjadi semua Shakti ini ... Ketika seorang yogi naik ke pusat tertinggi/kondisi trance, Samadhi, itu adalah Diri di Hati yang mendukung dia dalam keadaan itu, apakah ia menyadarinya atau tidak. Tetapi jika ia menyadari Hati, ia tahu bahwa di dalam kondisi apapun atau apa pun konteksnya, itu selalu kebenaran yang sama, Hati yang sama, satu Diri, Jiwa yang selalu hadir, kekal dan abadi. Tantra Shastra menyebutnya sebagai Jantung Suryamandala atau bola matahari, dan Sahasrara, Chandramandala, atau bola lunar. Simbol-simbol ini menyajikan kepentingan relatif dari dua, yang Atmasthan (Tempat Diri) dan Shakti sthana (Tempat Shakti) ”

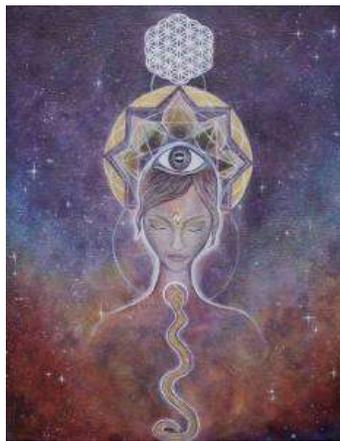
(Devotee) “Dapatkah saya yakin bahwa dari jaman dahulu pusat yang dimaksud ini adalah Hati?”

(Maharshi) “Ya, memang begitu. Tapi anda harus mencoba untuk memiliki, daripada mencoba untuk menanyakan pengalaman. Seorang pria tidak perlu pergi untuk mencari tahu di mana matanya terletak ketika ia ingin melihat. Hati ini terbuka untukmu jika engkau peduli untuk memasukinya, ia mendukung semua gerakanmu ketika bahkan engkau tidak menyadarinya. Hal ini mungkin lebih tepat untuk mengatakan bahwa Sang Diri adalah hati itu sendiri daripada mengatakan bahwa Dia ada di dalam Hati. Sebenarnya, Sang Diri adalah Pusat itu sendiri. Dia ada di mana-mana, menyadari dirinya sebagai ‘Hati,’ Kesadaran Sang Diri. Oleh karena itu aku berkata, ‘Hati adalah nama-Mu.’

(Maharshi) “Engkau tidak bisa tahu dengan pikiran mu. Engkau tidak dapat menyadari dengan imajinasi, ketika aku memberitahumu bahwa di sini adalah pusat (menunjuk ke sisi kanan dada). Satu-satunya cara langsung

untuk mewujudkannya adalah dengan mencoba untuk menjadi diri sendiri. Kemudian engkau menyadari, secara otomatis merasa bahwa pusat itu ada. ”

Selain mengajarkan bahwa Hati (tempat intuisi atau merasakan berada di sisi kanan dada) adalah tempat dari Sang Diri, Ramana Maharshi lebih lanjut menjelaskan, arus energi yang naik dari Hati ke puncak kepala (Mahkota), merupakan yang paling mendasar dari jalur energi dalam tubuh, lebih mendasar daripada jalur utama dari sumsum tulang belakang (sushumna). Dia mengatakan bahwa lorong halus ini tertutup pada sebagian manusia, tetapi suatu saat ketika “simpul ego (pribadi rendah), tergantikan oleh simpul Hridaya/Hati, dan telah terbelah, maka kekuatan-kekuatan dari yang disebut Amrita Nadi (Nektar Ambrosia) naik dan naik ke Sahasrara, Mahkota ... Ketika bagian ini terbuka, engkau tidak dapat lagi menjadi moha, tidak ada kebodohan. Engkau akan mengetahui Kebenaran bahkan ketika engkau berbicara, berpikir atau melakukan sesuatu yang berhubungan dengan orang lain dan sebagainya.



PERBEDAAN HRIDAYA SHAKTI DAN KUNDALINI

Seperti pendahulunya, Sri Aurobindo, Ramana Maharshi juga membedakan antara Kundalini Shakti dan kekuatan spiritual tertinggi ini. Dia mengajarkan bahwa Hati memiliki kekuatan sendiri diluar kekuatan Kundalini.

Bhagawan Sri Ramana Maharshi mengatakan, bahwa untuk mewujudkan Pencerahan Sempurna, sangat penting untuk diciptakan hubungan antara kenaikan Kundalini ke Sushumna dan Hridaya, Jantung/Hati Spiritual. Kebanyakan orang, bahkan para Yogi mengira bahwa jantung ada di sisi kiri dari dada. Namun Ramana Maharshi menempatkan tangan kanannya di dada kanannya dan berkata, “Di sinilah letak jantung, yang Hidup, Jantung Spiritual. Ini disebut Hridaya dan terletak di sisi kanan dada, dan dapat jelas terlihat, bagi mereka yang memiliki ketajaman mata batin. Melalui meditasi engkau dapat belajar untuk menemukan Sang Diri di gua Hati ini.”

Bhagawan Ramana juga mengatakan bahwa, setelah mencapai Sahasrara, Kundalini turun melalui Armita Nadi menuju ke Hridaya tersebut. Mungkin ini adalah mengapa para praktisi Kundalini Yoga harus berlatih, menurunkan dan menaikkan lagi dan lagi, setelah Kundalini mencapai Sahasrara tersebut. Mungkin itu menunjukkan bahwa tujuan akhir ternyata adalah Jantung Spiritual dan bukan Sahasrara. Ini mungkin bukan kebetulan bahwa Abhinavagupta, filsuf terbesar dari tradisi Siwa, berbicara tentang Hati sebagai Siwa.

Adi Da Samraj, seorang guru hidup dari Amerika, adalah guru lain yang menekankan perbedaan antara

Kundalini Shakti dan kekuatan tertinggi Sang Diri/Higher Self; dan seperti Sri Ramana, Da menyatakan bahwa kekuatan yang penuh berkah ini terus mengalir kepadanya. Dia menyebut daya ini, “The Bright” atau “Hridaya-Shakti,” untuk membedakannya dari energi yang lebih kasar/padat dari Kundalini.

Lebih lanjut Da mengajarkan bahwa hanya “Berkat Ilahi,” yang didapatkan biasanya melalui inisiasi dari seorang Spiritual Adept, yang dapat membangkitkan Hridaya Shakti ini. Dia secara khusus membantah bahwa praktek spiritual Tantra atau latihan yoga lainnya dapat membangkitkan kekuatan tertinggi ini. Walaupun ia juga mengakui Tantra sebagai tehnik yang sah dan kuat dalam “memberi dan melestarikan” energi kehidupan, namun ia menjelaskan bahwa adalah berlebihan untuk mengklaim bahwa proses yang terkait dengan Spiritualitas yang sesungguhnya, seperti pembangkitan Kundalini Shakti misalnya, dapat dilakukan hanya dengan melakukan latihan-latihan pribadi (yoga,tantra dsb).

Karena Hridaya Shakti bukan hanya sesuatu yang bersifat pribadi dan internal, hanya partisipasi Kesadaran, yang terhubung dengan Energi Kosmik yang dapat membangkitkan itu. Metode membangkitkan kekuatan Hridaya Shakti ini jalan utamanya adalah melalui penyerahan diri, cinta penuh pengabdian/bhakti kepada guru. Da menekankan berulang kali bahwa bhakti/cinta kepada Guru adalah cukup untuk kebangkitan Tuhan, karena Ia akan terus mencurahkan kekuatan berkat-Nya dari atas.



JALUR AMRITA NADI

Saluran tambahan yang menurun dari chakra mahkota ke pusat Jantung/Hati Spiritual atau Hridaya ini disebut dengan menggunakan istilah sansekerta sebagai, Amrita Nadi, “saluran keabadian”, “saluran sang diri”, atau Atma Nadi. Disebut demikian karena ia merupakan kunci untuk Realisasi Diri. Terserap dalam Atman membuat energi kita tersimpan pada Amrita Nadi. Hal ini akan membuat kita mampu menanggalkan pikiran dari obyektivitas dan melihat dunia hanya sebagai Kesadaran Tunggal..

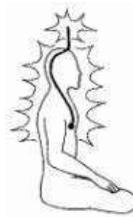
Amrita yang berarti “nektar keabadian,” mengacu pada nektar keabadian yang menetes, dari pusat rahasia di kepala, tepatnya pada Medulla Oblongata atau juga yang dikenal dengan Bindhu dan terbuang pada orang-orang biasa, karena rahasia itu tidak diketahui oleh mereka. Menurut Shiva-Samhita nektar keabadian memiliki dua bentuk: satu mengalir melalui saluran kiri (Ida) dan merawat tubuh; arus lain sepanjang jalur tengah (Sushumna), dengan cara itu seluruh tubuh dibanjiri, dan menghasilkan tubuh yang sempurna, diberkahi dengan kekuatan yang besar serta terbebas dari berbagai penyakit. Selain mencegah penuaan dan menganugerahkan Keabadian, dimana rahasia-rahasia kekuatan Siddhi kini terungkap... (Tentang Bindhu akan di jelaskan pada artikel terpisah.)

Lakshmana Swamy salah seorang pengikut ajaran Ramana Maharshi mengatakan, Kesadaran bahwa “Aku Adalah Tubuh”, muncul di kepala kita, dari dada kanan, sesaat saat kita baru terbangun dari mimpi maupun

tidur pulas. Amrita Nadi dikatakan adalah manifestasi dalam konteks hubungan antara Kesadaran Tubuh dan Kesadaran Kausal/Jiwa manusia. Ia adalah organ yang paling penting, atau akar dari struktur anatomi esoteris. Dan ketika Pencerahan muncul dari Amrita Nadi, maka ia akan langsung mengambil alih Kesadaran itu. Cahaya Spiritual dari Sang Diri sejati kini menjadi stabil dan bercahaya. Kesadaran palsu bahwa “Aku Adalah Tubuh” ini, yang menyebabkan ilusi keterpisahan tidak akan pernah muncul lagi... Identifikasi yang keliru bahwa kita hanyalah tubuh fisik, yang disebabkan oleh permainan Sang Maya akan hancur... Disinilah para praktisi akan mencapai Pembebasan Total, dalam Kesadaran Non-Dualitas...

Adi Da Samraj menjelaskan secara rinci jalur energi primer yang ia beri nama “Form of Reality” dan mendefinisikannya sebagai “organ utama dari struktur tubuh-pikiran.” Dia menyatakan bahwa ini adalah jalur energi yang oleh Sri Ramana Maharshi disebut Amrita Nadi. Rute tubuh ini berbentuk menyerupai huruf S-berbentuk kurva ganda (depan ke belakang). Ini adalah Sang Diri/Higher Self yang ada di sisi kanan dada dan naik di sepanjang bagian depan dada bagian atas, lengkung ke belakang dan melewati tenggorokan, kemudian menyapu lagi, menelusuri bagian belakang tengkorak hingga mencapai puncak kepala. Kemudian Amrita Nadi keluar melewati mahkota menjadi matriks cahaya murni dan suara keabadian yang jauh di atas tubuh dan kosmos. Dari tempat ini Shakti yang ada di atas mulai menurun, ini adalah jalur klasik Kundalini yang turun dari Goddesshead (Ketuhanan) di atas sepanjang garis frontal seluruh tubuh-pikiran. Di dasar tubuh, Kundalini berbalik arah lagi dan kembali naik-ke Goddesshead sepanjang garis tulang belakang, dalam siklus keabadian yang tidak pernah berakhir. Da menyebut siklus tanpa akhir ini “Lingkaran Kehidupan”.

Amrita Nadi adalah struktur energi yang “Bercahaya”. Amrita Nadi berbentuk seperti huruf “S”, membentang dari sisi kanan jantung (yang merupakan letak psiko-fisik Kesadaran Hakikat) sebagai “terminal lebih rendah” melalui dada, tenggorokan, dan kepala, dan kemudian ke Sumber-Matrix dari Cahaya Keilahian, jauh di atas mahkota kepala (sebagai “terminal atas” nya). Dengan demikian, Amrita Nadi mencakup kedua “lokasi” yang secara tradisional telah dicari oleh para pencari Keilahian Tertinggi...



HADAYAVATTHU PADA KITAB BUDDHIST

Kitab Visuddhi-Magga (Jalan Kesucian), karya Buddhaghosa [abad ke 5 M], memaparkan hal ini dengan kata-kata :

“Ini terdapat di bagian jantung. Warnanya seperti bagian belakang dari mahkota bunga teratai. Ukurannya seperti sebuah kuncup teratai dengan bagian mahkota luar telah terbuka ke bawah; halus di bagian luarnya, dan bagian dalamnya mirip sebelah dalam dari Kosataki (loofah gourd). Bagi mereka yang telah memiliki pengertian, benda itu lebih berkembang; bagi mereka tidak memiliki pengertian, tetap seperti kuncup. Di dalamnya terdapat sebuah lubang seukuran sebuah dasar biji punnaga dimana setengah pannasa darah tetap berada, membantu kemunculan unsur batin dan unsur kesadaran batin. Arahnya, ditemui dibagian tengah antara dua dada, di dalam badan. Batasannya, dikeliling oleh sesuatu yang menyusun jantung.”

Menurut Abhidhamma , disebutkan bahwa segala proses pikiran muncul dari bergetarnya Hadayarupa (Rupa dari Hadayavatthu di sebut Hadayarupa. Di dalam Hadayarupa itulah ada Hadayavatthu.

Hadayarupa adalah suatu materi yang lebih halus, tajam, lebih sukar dimengerti dalam indera-indera lainnya, yang didalamnya terdapat Tempat Kesadaran Batin



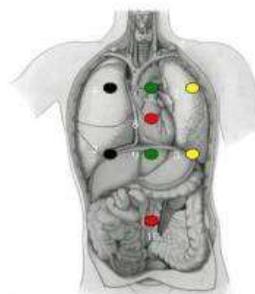
DADA KANAN DALAM TERMINOLOGI SUFI LATHAIF

Lata'if al-as-Sittah (“enam pusat halus” tunggal: latifa) adalah “organ” psikospiritual atau kadang-kadang disebut sebagai persepsi sensorik dan suprasensory dalam psikologi sufi, Ada enam pusat ‘halus’ ini dianggap bagian dari Sang Diri, yang mirip dan dapat dikaitkan dengan organ dan kelenjar tubuh dalam. Seperti digambarkan dalam Al Qur’an, enam pusat tersebut adalah: Nafs, Qalb, Sirr, Ruh, Khafi, dan Akhfa yang juga disebut sebagai enam Lata’if.

Konsep serupa juga terdapat dalam sistem spiritual lain termasuk Dantian, yang disebutkan dalam pengobatan tradisional Cina, seni bela diri dan meditasi, juga dalam aliran Sephiroth dari kabbalah dan dalam sistem chakra dari Tantra India serta Kundalini yoga.

Di antara kaum Sufi, perkembangan spiritual melibatkan kebangkitan pusat persepsi yang masih belum aktif pada setiap orang. Bantuan dari seorang Mursyid dianggap diperlukan untuk membantu mengaktifkannya dalam urutan yang pasti. Setiap pusat dikaitkan dengan warna khusus, area umum tubuh ini seringkali juga dikaitkan dengan nama nabi tertentu. Aktivasi semua “pusat” ini adalah bagian dari metodologi bagian “Kerja” Sufi. Pemurnian ke enam pusat ini adalah proses yang dikatakan para darwis adalah untuk mencapai “kesempurnaan” dalam pembukaan dua bagian terakhir, yaitu Khafi dan Akhfa.

Terdapat satu pusat yaitu Ruh yang deskripsinya sama persis dengan Jantung/Hati (Hridaya) yang telah di sampaikan sebelumnya.



Rajah 7.1: Lokasi Lata'if dan Organ Dalaman
1) dan 3) Lata'if Qalb, 2) dan 4) Lata'if Ruh,
5) dan 6) Lata'if Sirr, 7) Lata'if Sirr dan Sirr

PUSAT RUH

Menurut beberapa ajaran, Latifa ini terletak di sisi kanan. Setelah aktivasi Ruh, manusia akan berkenalan dengan Alam-e-Aaraf (tempat dimana orang tinggal setelah kematian).

Ruh berada di sisi kanan dada. Pusat ini akan terbangun dan menjadi bercahaya setelah diterangi oleh meditasi dengan cara berkonsentrasi di satu titik di atasnya. Setelah ia bercahaya, getaran yang mirip dengan detak jantung akan dirasakan di sisi kanan dada.

Kemudian Nama Allah, Ya Allah, akan sesuai dengan getarannya. Meditasi jiwa dilakukan dengan cara ini. Ini merupakan cara advanced dan lebih tinggi dari Qalb. Dengan kebangkitannya seseorang dapat melakukan perjalanan ke alam jiwa-jiwa (alam dari malaikat Jibril). Kemarahan dan kotoran yang melekat padanya akan terus dibakar dan berubah menjadi keagungan.

Ruh adalah percikan-jiwa, entitas abadi dan transegoic “Diri Sejati”, mirip dengan konsep Kristen “synteresis” atau “Imago Dei”, atau Vedantist gagasan “Jiva”, serta Tibet Buddha “shes-pa”, prinsip kesadaran dan Tao “shen” atau roh.

Ada dua pendapat tentang Ruh yang berbeda di antara Sufi. Beberapa menganggap ia kekal sama seperti Allah; yang lain menganggap Ruh adalah entitas ciptaan yang tidak kekal.



iklan

Bagikan ini:



Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Catatanku](#) dan tag [amrita nadi](#), [dad](#), [dada kanan](#), [diri sejati](#), [hadayavatthu](#), [hati](#), [hridaya shakti](#), [ivonne sutrisna](#), [jiwa](#), [kriya yoga indonesia](#), [Kriya Yoga Nusantara](#), [lathaif](#), [Ramana Maharshi](#), [sufi](#), [tubuh kausal](#), [vannie yvonne kosasih](#), [yvonne sutrisna](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Blog di WordPress.com.